Machine Translated by Google

Cruz Roja

دليل التدابير المصاحبة لبرنامج المساعدة المادية الأساسية التابع للبرنامج الأساسي للصندوق الاجتماعي الأوروبي+ لمدينة كاستيلون دي لا بلانا

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos

Machine Translated by Google

صُمم برنامج المساعدة المادية الأساسية التابع للصندوق الاجتماعي الأوروبي بلس -البرنامج الأساسي -كأداة أساسية لضمان الرعاية الشاملة للأفراد. ويعزز البرنامج رفاههم واستقلاليتهم من خلال توفير بطاقة مسبقة الدفع تُمكّن الأسر المستفيدة من تغطية الاحتياجات الأساسية المتعلقة بالحق في الغذاء الكافي.

لتحقيق هذه الأهداف، لا يكفي وضع مبادئ توجيهية عامة: بل من الضروري تنفيذ تدابير الدعم التي تسهل التطبيق العملي للبرنامج وتضمن تأثيره الحقيقي على حياة الناس.

يجمع هذا الدليل بين الإرشادات والموارد التي تهدف إلى استكمال
برنامج أساسي في ثلاثة مجالات رئيسية:

•الموارد الاجتماعية: ضمان الوصول إلى الدعم والخدمات التي
تعزيز الاندماج وتحسين جودة الحياة.
•التوظيف: تعزيز فرص العمل وتنمية المهارات
التي تعزز الاستقلال الاقتصادي.
•التغذية: توفير معلومات لنظام غذائي صحي
متوازنة ومُكيّفة مع الاحتياجات الفردية.

تهدف التدابير المقترحة إلى:

•تسهيل المشاركة الفعالة للمستخدمين و
العائلات.
•تشجيع التدريب كآلية للتحسين.
•تزويد العائلات بالأدوات التي تمكنهم من إدارة شؤونهم
الاقتصادات بطريقة أكثر ملاءمة.

باختصار، يهدف هذا الدليل إلى أن يكون أداة عملية تعزز فعالية البرنامج الأساسي، وتساهم في إدماج المستفيدين من خلال قائمة من الموارد كركائز للرعاية الشاملة والمستدامة.

Machine Translated by Google

الموارد الاجتماعية

قاعة مدينة بوريول

شارع بريميرا سيرادا ،28

12190بوريول

مجلس مدينة كاستيلو دي لا بلانا

بلازا مايور ،1

12001كاستيلو دي لا بلانا

المديرية الإقليمية للخدمات الاجتماعية والمساواة والإسكان -كاستيلون

قاعة مدينة مونكوفا

شارع هيرمانوس بينسون، 81

12008كاستيلون دي لا بلانا

مجلس مدينة الكالا دي شيفيرت

بلازا دي لا إغليسيا، s/n

12520الكالا دي شيفيرت

قاعة مدينة أكورادا

بلازا دي لا إغليسيا ،4

12410أكورا، ل'

قاعة مدينة توريلماسورا مار

أفينيدا لا بلايا أوروبيسا ديل مار 57

12550الماسورة

مجلس مدينة بينيسكولا

شارع كازابلانكا 56

12590ألمنارا

قاعة مدينة سيغوربي

بلازا مايور ،1

12539 Alqueries/Alquerías del Niño Perdido

قاعة مدينة توريبلانكا

شارع كاستيلون ،11

12596توريبلانكا

كالي ديل بورك (مركز البلدية الاجتماعية لا فارولا) ،37

12580بينيكارلو

قاعة بلدية فال دويكسو، لا

شارع بلاسيدو لاريس 30

12560بينيكاسيم

مجلس مدينة فيلا ريال

شارع كاستيلون 29

12549 Betxi

مجلس مدينة فيناروس

بلازا مايور ،19

12530بوريانا

المديرية العامة للإدماج والتعاون الإنمائي -حكومة فالنسيا.

ج/ دي لا ديموكراسيا، .77مدينة أفدا. 9أكتوبر. برج .3

46018-فالنسيا

Machine Translated by Google

مجتمع بلانا بايشا

بلازا دي إسبانيا 5,12592تشيلكس

مجتمع سهل القوس

بلازا مايور 2,12194فال دالبا

بلانا إسبادا مانكوميونيتي

فيلا بلازا 12526 ،8فيلافيلا

المجتمع المشترك بين البلديات في ألتو بالانسيا

جمعية نهر ميخاريس

بلازا مايور 12231 ،18سيرا

روابط لموارد اجتماعية

https://www2.cruzroja.es/centro-de-documentacion

https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=G20560

https://www.cvongd.org/es/guia-ongd/

الكالاتان –جمعية ألتو ميخاريس للبلديات

شارع أولموس 12124 ،1فيلاهيرموسا ديل ريو

مجتمع المايسترو الأعلى

بلازا دون بلاسكو 21,12160بينسال

كالي ألتو بالانسيا 12480 ،4سونيجا

مانكومونيداد باج مايسترات

شارع فور كورنرز 12330 ،3تريغيرا

مجتمع كاستيلو نورد

شارع المؤرخ بيتي 12170 ،6سان ماتيو

جمعية ELSالموانئ الإقليمية

كالي لا باسا 12150 ،12فيلافرانكا ديل سيد

إسبادان –مجتمع ميجاريس

أفينيدا كاستيلون 12221 ،6حكايات

كومنولث بينياغولوسا –

المدن الشمالية

بلاسا ميجور 2,12132أزينيتا ديل مايسترات

مجتمع بلانا ألتا

ساحة قاعة المدينة 12130 ،s/nسان جوان دي مورو

Machine Translated by Google

المنظمات والكيانات الاجتماعية

المكتب الإقليمي للصليب الأحمر الإسباني في كاستيلون. بلازا دي لا كروز روجا s/n. 12005 كاستيلون دي لا بلانا www.cruzroja.es التدخل الاجتماعي، حالات الطوارئ، التوظيف، البيئة، الشباب والصحة.

أسيم كاستيلون دي لا بلانا

كالي أنطونيو مورا، 22، الطابق الأول والثاني، 12001 كاستيلون دي لا بلانا

www.accem.es

منظمة تدافع عن المساواة في الحقوق والواجبات والفرص لجميع الأشخاص في أوضاع هشة

العمل ضد الجوع

أفدا. ديلس كابوتكسين، 12004، 21 كاستيلون دي لا بلانا www.accioncontraelhambre.org المساعدات لتوفير الغذاء والماء.

ACAST

Calle del Degà Martí, 46, Entresuelo, 12004 Castellón de la Plana التدريب والدعم الاجتماعي للأشخاص ذوي القدرات الفكرية العالية www.acast.org

جمعية بنك الطعام في كاستيلون، طريق بوريول، 2مكرر، الوحدة 5، 12004 كاستيلون دي لا بلانا، إسبانيا www.bancoalimentoscastellon.com المساعدات الغذائية ومنتجات النظافة الأساسية والتنظيف للأشخاص الذين يعانون من أوضاع شديدة الضعف.

أفانياس كاستيلون

Quadra de Portolés, 1, PO-1, 12006, كاستيلون دي لا بلانا www.afaniascastellon.org تقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر

رابطة العائلات الكبيرة في كاستيلون

باسيو دي موريلا، 34، 12004 كاستيلون دي لا بلانا www.fanucas.org الدعم الاجتماعي للأسر الكبيرة في حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر

الجمعية الإسبانية لمكافحة السرطان (AECC)

باسيو دي ريبالتا، 27، 12001 كاستيلون دي لا بلانا www.asociacioncontraelcancer/castellon.es الوقاية والدعم والمساعدة لمرضى السرطان.

رابطة الولايات لرعاية الأسر البديلة: من أجل حقوقك. (ASEAF)

C/ Chiva, 19 2º, 46380 Cheste (Valencia) www.aseaf.org الدفاع عن حقوق الأطفال والمراهقين الذين يخضعون أو كانوا يخضعون لبعض تدابير الحماية.

Machine Translated by Google

جمعية التضامن المجتمعي في كاستيلون

Plaza de l'Escultor Adsuara, 8, 12003كاستيلو دي لا بلانا 29 16 46 604

تقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر

جمعية الغجر في كاستيلون، شارع بني قاسم، 12004كاستيلو دي لا بلانا. www.asociaciongitana.comتقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر

بيت الشباب الأرجنتيني، شارع فيرانديس سلفادور، 12560 ،40بينيكاسيم www.ivaj.gva.esمساحة للعمل مع الشباب، وتعزيز مساحات اللقاء والتعايش

جمعية باتيم باسيو دي ريبالتا، 12001 ،29كاستيلون دي لا بلانا www.patim.esالمساعدة الاجتماعية للأشخاص الذين يعانون من الإدمان

جمعية القلب الواحد

Gran Vía de Tàrrega Monteblanco, 13، 12006كاستيلو دي لا بلانا، كاستيلو www.asociacionunsolocorazon.comتقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر

Càritas Interparroquial Vila-real Carrer del Calvari, 197(الطابق الأرضي) www.caritas.es real Vila 12540 –تقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي و/أو الخطر

Cáritas Interparish of Almassora Calle del Dos de Maig, 29, 12550 Almassora www.caritas.esتقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي و/أو الخطر

Cáritas Interparroquial de Castellón Calle Larga, 3, 12005كاستيلون دي لا بلانا www.caritasesتقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي و/أو الخطر

Caritas Diocesana de Segorbe Castellón Calle de les Germanies, 4, 12001 Castellón de la Plana www.caritas-sc.orgتقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي و/أو الخطر

بيت المرأة في Vall D'Uixó

شارع. www.ravallduixo.es/es/portada/directorio Jaume I, 27. 12600 La Vall d'Uixóالرعاية الاجتماعية للنساء في حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر.

Machine Translated by Google

مركز استقبال كاريتاس (مأوى ومطبخ حساء)

Avda. del Riu Sec, 53, 12004 Castellón de la Plana.دعم المشردين والمعرضين لخطر الإقصاء الاجتماعي.

CERMI Comunidad Valentinena Gran Vía Ramon y Cajal، 13 46007فالنسيا www.cermicv.orgتنسيق منظمات ذوي الإعاقة والدفاع عن الحقوق

كاسدا. جمعية المواطنين لفيروس نقص المناعة البشرية والإيدز في كاستيلون. كارير ديل ريو توريا، 7، 12005كاستيلون دي لا بلانا. www.casda.esرعاية اجتماعية متخصصة للأشخاص المعرضين للخطر المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

مركز التنمية الريفية بالانسيا ميجاريس، كالي لاس بينيكاس، 16، 12410ألتورا. الخدمات الاجتماعية للفئات الضعيفة في المناطق الريفية. www.cdrpalanciamijares.es

---

مركز Alt Maestratللتنمية الريفية، Calle 8 de marzo، 12140 Castellón de la Plana. الخدمات الاجتماعية للفئات الضعيفة في المناطق الريفية. www.cdraltmaestrat.org

---

مطبخ بادري ريكاردو للحساء ، شارع PI، 125، 44R، 12004كاستيلون دي لا بلانا.

إسبانيا الشماسية (كاستيلون دي لا بلانا)

ج/ مانويل سيغارا ريبيس، 1، الطابق الثالث، 12005كاستيلون دي لا بلانا www.daconia.esالاهتمام بالمهاجرين الذين يعيشون في أوضاع اللجوء

Fundación Caja Castellón Plaza de la Hierba, s/n°. 12001كاستيلون 51 25 23 964

www.fundacioncaixacastellon.esتعزيز اندماج الفئات الضعيفة والمعرضة لخطر الإقصاء الاجتماعي

مؤسسة دافالوس فليتشر، كالي جاسيت، 5، 12001كاستيلو دي لا بلانا، إسبانيا www.davalos-fletcher.comوهي توفر الدعم لتدريب الشباب في مجالات الثقافة والفنون.

مؤسسة أدفانس، شارع كاسلون ، 3، الطابق السفلي، 12006كاسلون أوف ذا فلات، www.davante.esوسائل مساعدة للتدريب

Fundación Mundo 21 Calle de l'Estatut, 2, 12004 Castellón de la Plana www.mundo21.orgالتركيز على الشباب الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر

Machine Translated by Google

مؤسسة البنجاب، /Cرامبلا كاربونيرا، 18، 12004كاستيلون دي لا بلانا، إسبانيا www.fundacionpunjab.orgدعم مجتمع الروما. العمل من أجل حقوقهم ومكافحة التمييز.

مؤسسة www.f2e.es f2e Espaitec 2، Avinguda de Vicent Sos Baynat، 12006 Castellón de la Planaتعزيز استخدام الطاقة بكفاءة أكبر. مشاريع اجتماعية.

Fundación Secretariado Gitano-Comunidad Valentinena Avda.جيرمان بو، 12003 31كاستيلون دي لا بلانا

www.gitanos.org

ILÊWASI Calle de les Useres, 8, 4, 12006كاستيلون دي لا بلانا www.ilewasi.orgتعزيز حقوق الطفل والدفاع عنها

مجموعة Lambda ·lectiu LGTB Comunidadفالنسيانا

شارع. ديل برايمر دي مايج 46017، 55فالنسيا. www.lambdavalencia.orgالدعم النفسي/الاجتماعي، والتنوع الجنسي والجندري.

أيادٍ متحدة

كالي سان لويس، 15(الميزانين 1درجة أ)، 12001كاستيلون دي لا بلانا www.manosunidas.orgتقديم الدعم للأشخاص الذين يواجهون حالات الإقصاء الاجتماعي أو الخطر

أورينتا -المكتب الشامل للمثليين، Maestro Ripollés، Bajo 11، 12003 Castellón de la Plana، Orienta-cs@gva.es Calle

Plena Inclusión Comunidad Valleysana C/ Quart, 29مايو 46001 -فالنسيا www.plenainclusioncv.orgتقديم الدعم للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية وعائلاتهم.

منظمة إنقاذ الطفولة مجتمع بلنسية، بلازا تيتوان، 46003 - 8فالنسيا، إسبانيا www.savethechildren.es

الأطفال المعرضون للخطر، والدعم التعليمي والأسري في الأحياء الهشة.

روابط لموارد اجتماعية.

https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=G20560 https://www.cvongd.org/es/guia-on

https://www2.cruzroja.es/centro-de-documentacion

Machine Translated by Google

موارد التوظيف

يهدف هذا القسم من الدليل إلى تسهيل وصول الباحثين عن عمل إلى الموارد المتاحة في مقاطعة كاستيلون دي لا بلانا. ويتضمن روابط لمنصات البحث عن وظائف، ووكالات التوظيف المؤقت، ومراكز دعم التوظيف، العامة والخاصة، بالإضافة إلى المؤسسات.

كما يحتوي على عناوين وأرقام هواتف مراكز تقديم المشورة والمساعدة العامة بشأن التوظيف وفرص العمل.

كاستيلو كريا.

وكالة التوظيف البلدية التابعة لمجلس مدينة كاستيلون. خدمة مجانية.

كالي إنميديو، 82، الطابق الأول (مبنى كانتون كواترا). 12001 كاستيلون

رقم الهاتف: 700 145 965

www.castello.es/es/agencia-de-desarrollo-local https://

بوابات التوظيف العامة .

www.computrabajo.es

www.infoempleo.com

www.camaraalicante.com

www.monster.es

www.cambiadeempleo.com

https://es.jobrapido.com/

www.infojobs.net

www.oficinaempleo.com

https://jobtoday.com/es

www.portalparados.es

https://es.jooble.org/

https://es.linkedin.com

www.indeed.es

لابورا (سيرف سابقًا).

مساحة عمل لا فال دويكسو
شارع. زراعي، 4، 12600 لا فال دويكسو،

مساحة العمل كاستيلون-كاستيلديفيلس
شارع كاستيلديفيلس، 17، 12004 كاستيلون

مساحة عمل سيجوربي
سي كاستيلون، 19، 12400 سيجوربي

مساحة العمل كاستيلون-مؤرخ
شارع المؤرخ فيسيانا، 8، 12002
كاستيلون

مساحة عمل فيناروس
وول ستريت، 3، 12500 فيناروس.

مساحة فيلا ريال لابورا
شارع. فرانسيسك تاريجا، 22، 12540 فيلا ريال،

http://www.labora.gva.es/es/ciudadania

http://www.labora.gva.es/es/oferta-formativa

بوابة التوظيف .SEPE -

جهة حكومية تقدم المشورة والمعلومات المهنية وخدمات اختيار الموظفين للباحثين عن عمل. للوصول مباشرةً إلى محرك بحث وكالة التوظيف (باختيار مقاطعة كاستيلون)، أدخل هذا العنوان مباشرةً في...

شريط أدوات المتصفح:
https://www.empleate.gob.es/empleo/#/ .

Machine Translated by Google

منظمات وكيانات التوظيف.

الصليب الأحمر الإسباني.

مكتب مقاطعة كاستيلون. بلازا كروز روجا إس/ن. 12005كاستيلون دي لا بلانا. www.cruzroja.esخدمات دعم التوظيف للأشخاص الذين يواجهون صعوبات اجتماعية. خدمات استشارية للعمل الحر وتأسيس الأعمال التجارية، موجهة لعموم السكان.

ACAST.

Calle del Degà Martí, 46, Entresuelo, 12004كاستيلون دي لا بلانا. 85 18 80 610

التدريب والدعم الاجتماعي للأشخاص ذوي القدرات الفكرية العالية

ACCEM.

كالي أنطونيو مورا، 22،الطابقين الأول والثاني، 12001كاستيلون دي لا بلانا. 69 69 29 964

www.accem.es

وكالة توظيف.

وكالة كاريتاس للتوظيف.

Calle Germanías, 4, 12001كاستيلو دي لا بلانا 521 255 964

www.caritas-sc.org

آج كاستيلون -رابطة رجال الأعمال الشباب في كاستيلون.

C/ dels Ginjols, 1, Edificio CEEI (Module 8), 12003كاستيلون دي لا بلانا 468 225 964

https://ceeicastellon.emprenemjunts.es/

APIP-ACAM.

خارج. ديلس جيرمان بو، 16،كاستيلون 923654782

www.fundacionapipacam.orgوكالة توظيف للأشخاص ذوي الإعاقات الوظيفية

جمعية رجال الأعمال والعاملين لحسابهم الخاص .PENYAGOLOSA

Plaza Mayor, 2, 12132 Atzeneta del Maestrat,كاستيلون دي لا بلانا 04 84 04 626

www.aetap.esوكالة توظيف.

بوسكاتيراس. وكالة التنمية الريفية.

مجلس العمل لملامح في القطاع الزراعي. ج/ بارانكيت، 46870.، entlo.، 1أونتينينت (فالنسيا). هاتف: 644846631.البريد الإلكتروني: info@buscatierras.comقدّم طلبك إلى بنك الوظائف على الموقع الإلكتروني: bolsa-empleo-agraria https://buscatierras.com/

Machine Translated by Google

غرفة تجارة كاستيلون.

Avenida Dels Germans Bou, 79, 12003كاستيلون دي لا بلانا 00 65 35 964

www.camaracastellon.com

وكالة توظيف

COCEMFE(الاتحاد الإسباني للأشخاص ذوي الإعاقات الجسدية والعضوية) في كاستيلون.

Calle Ciscar, 4, 12003كاستيلون دي لا بلانا 85 40 23 964

www.cocemfecastellon.comتعزيز وتيسير فرص العمل للأشخاص ذوي الإعاقة.

اتحاد الأعمال لقطاع الضيافة في منطقة بلنسية.

بنك الوظائف لمتخصصي الضيافة http://www.fehv.es/bolsa_de_empleo/

مؤسسة إل ألتو.

كالي دي سانت فرانسيسك، 12500 ،6فيناروس، 28 98 52 666

www.fundacionelalto.esالتدريب وتنمية المهارات للأشخاص المعرضين للخطر الاجتماعي

المؤسسة العامة لجامعة خايمي الأولى.

n - Campus del Riu Sec de Universitat Jaume I-Edificio Espaitec1 Castellón de la Plana 12006 964387199 www.fue.uji.es

Avda de Vicent Sos Banyat, s/التدريب الداخلي والمنح الدراسية خارج المناهج الدراسية لتعزيز فرص العمل

مؤسسة أول يونايتد.

كالي سيندا بيسكادورس، 12540 ،1فيلا ريال 86 54 52 964

www.totsunts.esتعزيز الاندماج الاجتماعي والعمالي للأشخاص الذين يعانون من صعوبات اجتماعية

Machine Translated by Google

وكالات التوظيف المؤقتة .(ETT)

إدارة إسيليا

مبنى .C ،CIESليتوانيا، 12006 ،10كاستيلون دي لا بلانا.

616 87 82 49

www.aselia.es

سيشنلاب كاستيلون

أفدا. دالماسورا، 12005 ،8كاستيلون دي

السهل.

جي سي تي بلس ون كاستيلون

كالي دي هيريرو، 12002 ،21كاستيلون دي

لا بلانا. 15 54 31 670

www.gctplus.com

إمسيفال

أفدا. جاومي الأول، 12600 ،34لا فال دي أويكسو.

610 77 43 12

www.emsevall.es

وكالة 360للتوظيف المؤقت للموارد البشرية

شارع. دي فالنسيا، 12006 ،12كاستيلون دي لا

الخطة. 33 77 18 964

www.360rrhh.com

الشركات الأوروبية تضع الناس أولاً

أفدا. ميديترانيو، 12540 ،15فيلا ريال

www.eurofirms.com

إي تي تي فيلا-ريال | وكالة التوظيف

البحر الأبيض المتوسط

شارع جوان فوستر، 12540 ،14فيلا ريال

64 53 80 89

www.glm-ett-empleo.com

مجموعة إنتريم -فيلا ريال

Calle Ducat d'Atenes، رقم ،18تحت 12540 ،20فيلا

ريال. 37 47 04 964

www.interimgrouphr.com

AREAJOBإسبانيا | ETTفرع فيلا ريال

شارع دوكات دي أتينيس، 12540 ،12فيلا-

حقيقي. 11 78 95 964

www.areajob.es

أديكو

كالي هيريرو، 12005 ،42كاستيلون دي لا بلانا. 11 17 25 964

www.adecco.es

أناندا جيستيون إي تي تي كاستيلون

باسيو دي لا يونيفرسيداد، ،13الطابق الأرضي، 12006كاستيلون دي لا بلانا.

964 74 35 46

www.ananda.es

Empleo Express ETT

أفدا، دي لاس كورتيس فالنسياناس، 12600 ،36لا فال دويكسو. 43 75

964 69

www.accessett.com

الوصول إلى ETTكاستيلون

Calle de Benàrab, 1, 12005كاستيلون دي لا

الخطة. .77 33 23 964

www.accesstalento.com

مجموعة يولن

كالي دالوزا، 12001 ،116كاستيلون دي لا بلانا. 45 44 72 964

www.eulen.com

جي سي تي بلس ون كاستيلون

كارير دي هيريرو، 12002 ،21كاستيلون

لا بلانا. 15 54 31 670

www.gctplus.com

ETTكاستيلون -إدارة العمل

البحر الأبيض المتوسط

روندا دي لا ماجدالينا، 12004 ،9كاستيلون دي لا بلانا. 73 63

964 25

www.glm-ett-empleo.com

مجموعة إنتريم -فيلا ريال

شارع دوكات داتينيس، رقم ،18الطابق الأرضي، الوحدة الثانية،

12540فياريال. 37 47 04 964

www.interimgrouphr.com

لا عمل | .Castellón de la Plana وBetxi وAlqueries

964 22 88 86(عام)

www.gruponoas.es

Machine Translated by Google

مركز التدريب والاستشارات

بوريانا إس إل

بلازا مايور، 12530 ،4بوريانا.

964 51 25 93

إيمان تماطل فياريال

شارع ماتيلدا سلفادور، ،4محلي 12540 ،4فيلا ريال. 19 25 72 964

www.imancorp.es

إي تي تي فيناروس -مدير شؤون الموظفين

البحر الأبيض المتوسط. كالي داليريا، 12500 ،1فيناروس. 31 77 40 964

www.glm-ett-empleo.com

راندستاد كاستيلو دي لا بلانا

كارير دينميج، 12001 ،95كاستيلون دي لا بلانا. www.randstad.es .18

964 25 78

ادخل الوظيفة الأولى

شارع الحاكم بيرموديز دي كاسترو، 12003 ،37كاستيلون دي لا بلانا.

964 04 11 70.

www.enterjob.es

روابط إرشادية للوظائف.

https://www2.cruzroja.es/multicanal-cree

https://www2.cruzroja.es/web/tips-de-orientacion-para-el-empleo/tip-publico

https://www.youtube.com/c/MulticanaldeOrientaci%C3%B3nparaelEmpleoCreE/streams

Machine Translated by Google

مصادر لتناول الطعام بوعي

يتضمن تناول الطعام بوعي الانتباه الكامل لما نأكله، وكيف نأكله، ولماذا نأكله. فيما يلي نبذة مختصرة عن بعض الموارد الأساسية التي يمكن أن تساعد في تعزيز هذا النهج:

التثقيف الغذائي الأساسي.

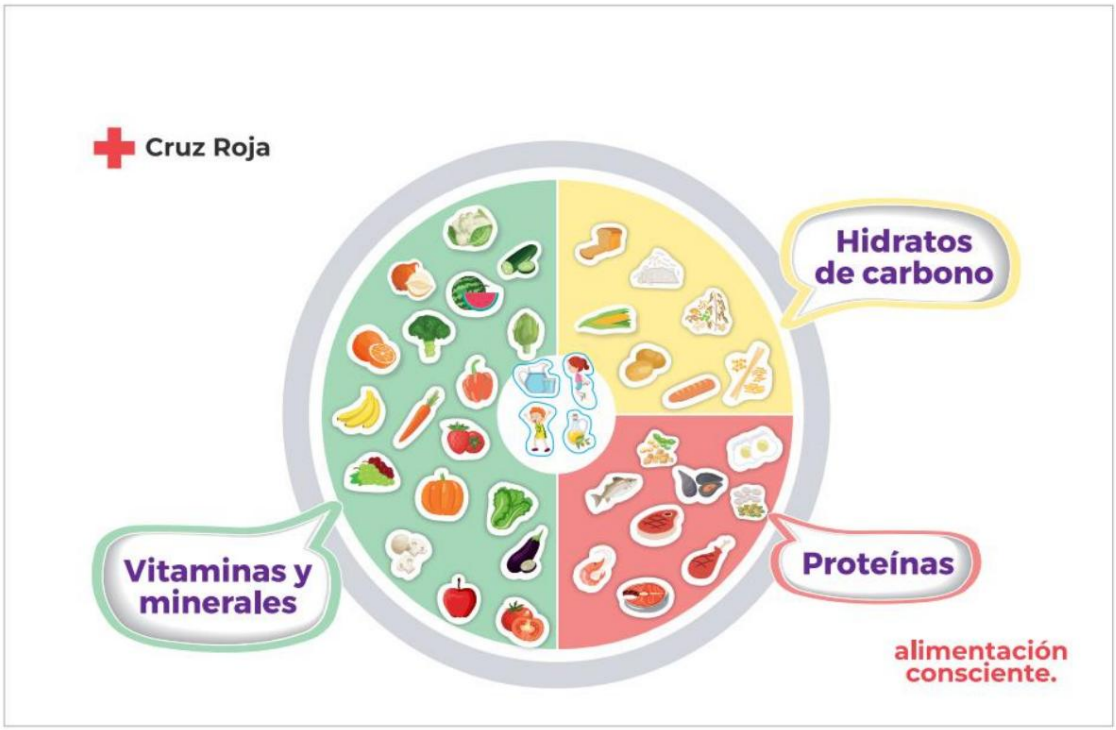
https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

https://www.fen.org.es/

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/groups/home.htm

الطبق المتوازن. النسب الموصى بها من مكونات الطعام.



Machine Translated by Google

تخطيط وجبات صحية.

أدوات لتنظيم وجبات أسبوعية متوازنة ونصائح لحفظها:

https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Alimentaci%C3%B3n+Consciente+y+Plan+Reacciona.pdf/b2b67b3e-cca9-083b-fc55-7d5a21bad2ba?t=1696935974944

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/compra/menus/home.htm

وضع العلامات الغذائية.

إعادة التكوين. منطقة في الأعلى تظهر القيمة الغذائية يتم العثور عليها في اللوحة.

الدهون. يتم تفصيل محتوى الدهون الكلية والدهون المشبعة. يُنصح باختيار المنتجات ذات المحتوى المنخفض من الدهون المشبعة وتجنب الدهون المتحولة.

الكربوهيدرات. يشمل ذلك الكمية الإجمالية وكمية السكريات. يحتوي المنتج قليل السكر على أقل من 5غرامات لكل 100غرام.

البروتينات. من المهم التحقق من كمية البروتين، خاصة في الأطعمة التي تعد مصدراً أساسياً للعناصر الغذائية.

الملح. مُقاس بالجرام. يُعتبر المحتوى الذي يزيد عن 1.5جرام لكل 100جرام مرتفعًا.

الألياف. المنتجات التي تحتوي على 3غرامات على الأقل من الألياف لكل 100غرام هي خيار جيد لصحة الأمعاء.

حجم الحصة. يتم حساب المعلومات الغذائية لحصة محددة (على سبيل المثال، كوب واحد من الحبوب أو قطعتين من البسكويت)، وليس للعبوة بأكملها.

قائمة المكونات. وهي مرتبة من الأعلى إلى الأقل كمية.

تاريخ انتهاء الصلاحية وتاريخ الاستخدام الأمثل قبل. يشير هذا التاريخ إلى المدة التي يصبح فيها الطعام آمناً للاستهلاك أو التي تضمن الحفاظ على خصائصه المثلى.

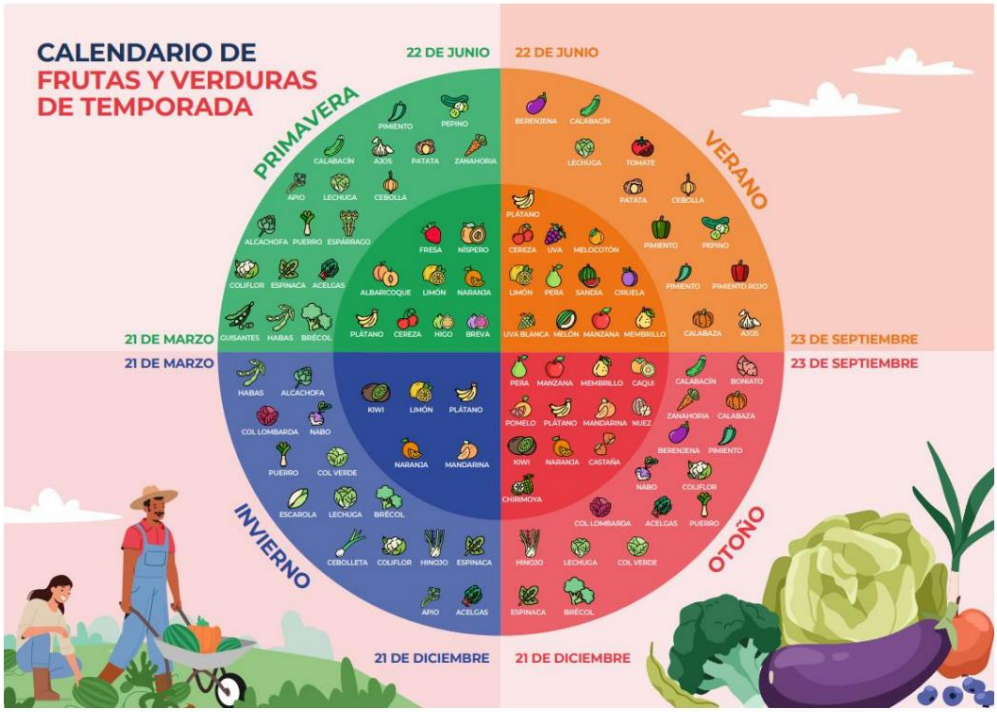
بلد المنشأ والشركة المصنعة. يرجى ذكر اسم وعنوان الشركة المصنعة/الموزعة وبلد المنشأ.

شروط التخزين. توضح كيفية تخزين المنتج بشكل صحيح للحفاظ عليه في حالة جيدة.

Machine Translated by Google

الاستدامة الغذائية.

اختر الأطعمة المحلية والموسمية ذات التأثير البيئي الأقل



إرشادات الاستهلاك المسؤول.

Ferentes+condiciones+de+salud.pdf/bc623ae3-cb5a-c364-65b6- 222391f94f0f?t=1748944126569

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Gu%C3%ADa+Alimentaria+para+di

https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/guia-consumo-responsable.html

Machine Translated by Google

أرقام هواتف ذات أهمية عامة

- 010هاتف معلومات البلدية.
- 012المساعدة الهاتفية Generalitatفالنسيانا.
- 016خط المساعدة الهاتفية لضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- 021الدعم عبر الهاتف لضحايا العنصرية وكراهية الأجانب و/أو التمييز.
- 024الخط الساخن لمنع الانتحار.
- 112أرقام هواتف الطوارئ.
- 062الحرس المدني.
- 080إدارة إطفاء كاستيلون.
- 091الشرطة الوطنية.
- 092الشرطة المحلية في كاستيلون.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Cruz Roja

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos